


Glücks Stifter


8_Theorie: Einführung Positive Psychologie

Einige Aspekte eines weiten Forschungsfeldes

Flourishing




Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Untersuchung darüber, was Individuen und Gemeinschaften erblühen lässt.

Glücks  Stifter

Wovon hängt Glück ab?

Kategorie	Anteil
Genetisch	50%
Einstellung, Verhaltensweisen	40%
Äußere Umstände	10%

Quelle: „The How of Happiness“ by Prof. Sonja Lyubomirsky (2008)

Glücks  Stifter

Beispiel: Psychologie



Positive Psychologie

Resilienzforschung

Psychotherapie

Glücks  Stifter

Psychologie: Folge von Krisen

Krise /
längere Stressphase

Wachstum
Erholung
Absturz

GlücksStifter

Der wiederentdeckte Schwerpunkt

Defizitorientierung	Stärken- und Ressourcenorientierung
<ul style="list-style-type: none"> • Vulnerabilität • Pathogenese • Risikofaktoren • Depression 	<ul style="list-style-type: none"> • Resilienz • Salutogenese • Schutzfaktoren • Flourishing

GlücksStifter

Prominente Vertreter - Beispiele

Martin Seligman

Sonja Lyubomirsky

Mihály Csíkszentmihályi

Barbara Fredrickson

GlücksStifter

Flow

Anforderungen

Stress

Flow

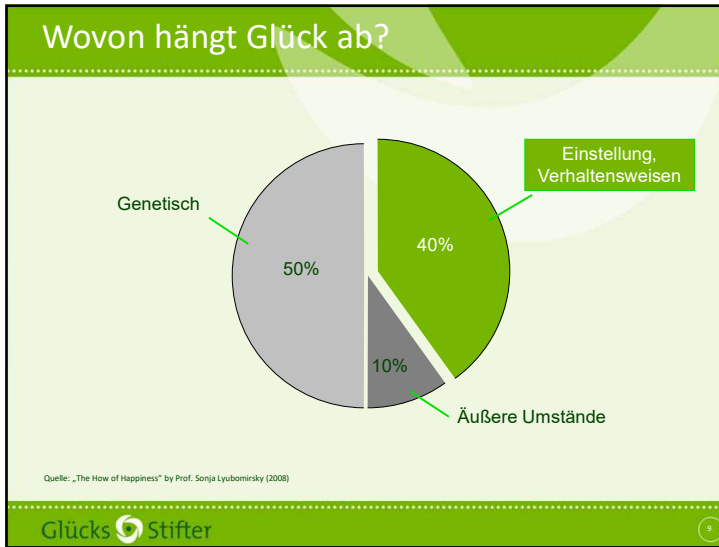
Beunruhigung

Kontrolle

Langeweile

Eigene Fähigkeiten

GlücksStifter



- ### Empathie und Gefühle
- Empathie - Ich fühle, was du fühlst
 - Perspektivenübernahme - Ich denke, was du denkst
 - Mentalisierung - Andere Menschen sind anders – Meinungen, Haltungen, Gefühle
 - Affektwahrnehmung - Fühlen, welche Impulse ich habe
 - Affektkontrolle - Fühlen ohne in die Handlung zu gehen
 - Affekttoleranz - Gefühl aushalten – auch bei Stress
 - Entstehung in den ersten (5) Lebensjahren, später Nachreifung
- Quelle: Prof. Dr. Rebecca Friedmann, Vortrag auf Schulartübergreifende Tandem / Tridem-Fachtagung Berlin, 02.-03.12.
- GlücksStifter

Persönlichkeit - Charakterstärken

Weisheit und Wissen	Mut	Menschlichkeit
1. Kreativität	1. Tapferkeit	1. Liebesfähigkeit
2. Neugier	2. Ausdauer	2. Freundlichkeit
3. Urteilsvermögen	3. Ehrlichkeit	3. Soziale Kompetenz
4. Liebe zum Lernen	4. Tatendrang	
5. Weitsicht		
Gerechtigkeit	Mäßigung	Transzendenz
1. Teamfähigkeit	1. Vergebensbereitschaft	1. Sinn für das Schöne
2. Fairness	2. Bescheidenheit	2. Dankbarkeit
3. Führungsvermögen	3. Besonnenheit	3. Hoffnung
	4. Selbstregulation	4. Humor
		5. Religiosität/ Spiritualität

Positive Eigenschaften: 24 Charakterstärken
(Peterson & Seligman, 2004; Ruch & Proyer, 2011)

GlücksStifter

Positiven Psychologie: Säulen des Glücks

Positive Emotionen

Engagement

Relationships: Soziale Beziehungen

Meaning: Werte und Sinn

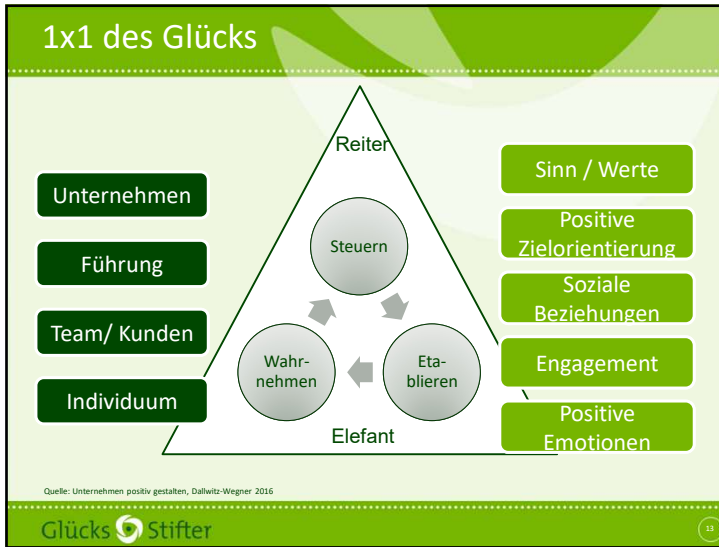
Accomplishment: Zielerreichung

„Gemeinsam sinnvolle Ziele erreichen und dabei Spaß haben.“

Quelle: Dominik Dallwitz-Wegner

Quelle: PERMA-Konzept von Martin Seligman, z.B. Flourish 2011

GlücksStifter



BARBARA FREDRICKSON BROADEN & BUILD THEORY

GlücksStifter



Aufgabe positiver Emotionen

The Broaden-and-Build Theory

Positive Emotions <i>Broaden</i> Thought-Action Repertoires	
Joy	play
Gratitude	creative giving
Serenity	savor & integrate
Interest	explore
Hope	yearn for positive change
Pride	dream big
Amusement	shared laughter, insight
Inspiration	aspire to excellence
Awe	accommodate the new
Love	all of the above

Quelle: Barbara Fredrickson, Coursera Online-Kurs „Positive Psychology“ 2020

GlücksStifter

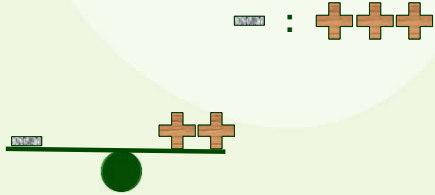

Häufige pos. Emotionen bauen Ressourcen auf



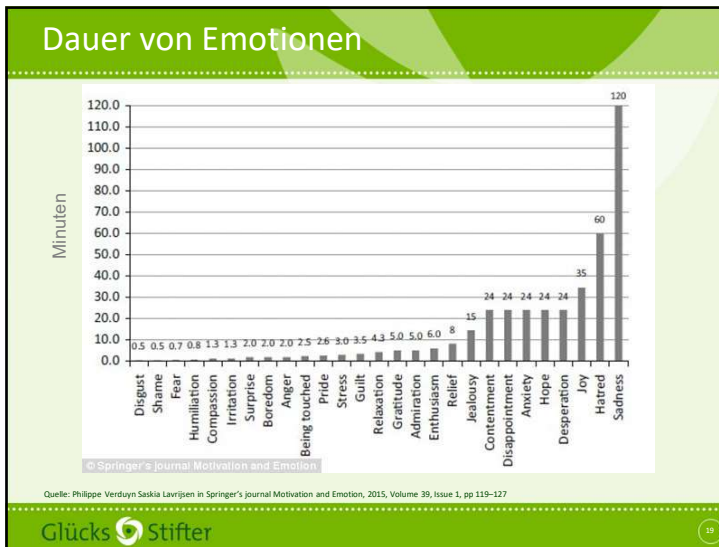
Build

GlücksStifter

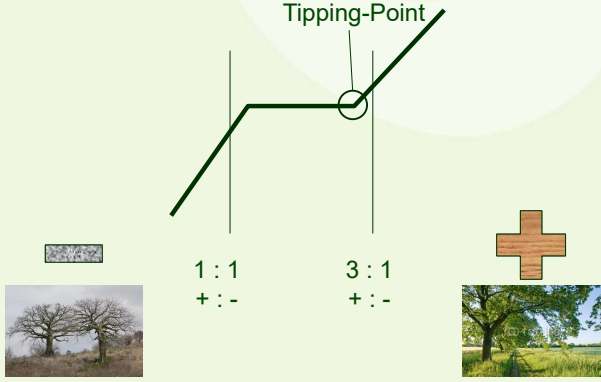
Wie viel wiegt das Negative?

GlücksStifter



Fredrickson/Losada ratio



Tipping-Point

1 : 1
+ : -

3 : 1
+ : -


GlücksStifter

Meditationsübungen bauen Ressourcen auf

Built Resources

Domino Effect

- Subtle increase in positive emotion
- Increases in resources in people's lives
- Increased satisfaction with life, reduced depressive symptoms



Quelle: Barbara Fredrickson, Coursera Online-Kurs „Positive Psychology“ 2020

GlücksStifter

In Bezug zu „Schulfach Glück“

- Positive Schlüsselmomente erzeugen
- Ressourcen aufbauen lassen
- Über den Tipping-Point zum Verhältnis >3:1 kommen

GlücksStifter

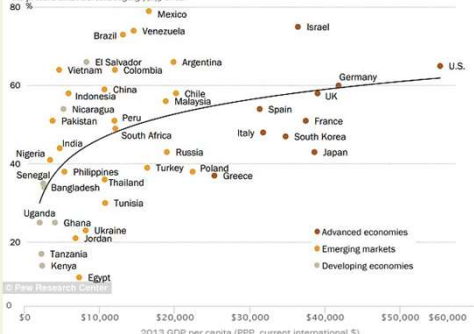
GLÜCK UND GELD/WIRTSCHAFT

GlücksStifter

Macht Geld glücklich?

GDP per Capita and Life Satisfaction: On Average, Life Satisfaction Higher in Richer Nations, Up to a Point

On a ladder of life from 0 to 10, on which step do you stand at the present time? Percent saying 7, 8, 9 or 10



Quelle: <https://www.pewresearch.org/2014/01/08/interactives/gdp-life-satisfaction-3/>
Data for GDP per capita (PPP) from IMF World Economic Outlook Database, April 2014.

GlücksStifter

Praxis: Marktwirtschaft- Easterlin Paradox

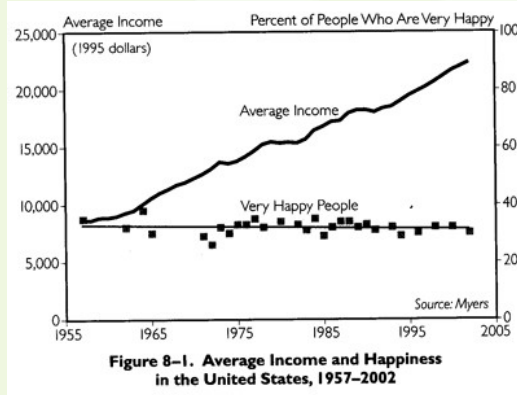
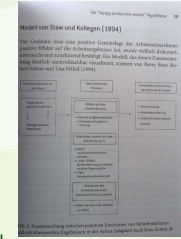


Figure 8-1. Average Income and Happiness in the United States, 1957-2002

Glück und Arbeit

Positive Emotionen erhöhen Aktivitätsniveau, mehr Persistenz bei Aufgaben, erhöhte kognitive Leistungsfähigkeit

- Positive Wirkung auf andere (u.a. Halo-Effekt)
- Erhöhte Kooperations- und Hilfsbereitschaft
- Glücklichere Menschen sind produktiver (Zelenski et al. 2008)
- Wohlbefinden korreliert mit Leistung der Mitarbeitenden (Wright et al 2007)
- Wohlbefinden korreliert mit weniger Krankenstand (Kuoppala et al 2008)
- Glücklichere Arbeitslose haben eine höhere Chance, einen Job zu finden. Glücklichere Arbeitnehmer haben geringere Wahrscheinlichkeit, ihren Job zu verlieren
- Weitere Literatur- und Metaanalysen zeigen positive Effekte
- Positive Emotionen erhöhen den Lernerfolg (Bryan, Mathur und Lullivan 1996, Nadler, Rabi und Minda 2010, Lee und Sterthal 1999, Brand, Reimer und Opwis 2007)



Quelle: Eva Lerner (2019) Positive Psychologie

Praxis: Persönlichkeitsentwicklung

LOS GEHT'S

